

BAB 7 KESIMPULAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *acupressure* shenmen (HT7) dan aromaterapi *jasmine* terhadap insomnia pada pasien kanker di Puskesmas Kedungdoro, Puskesmas Kalijudan, Puskesmas Mulyorejo dan Puskesmas Rangkah Surabaya diperoleh nilai *pre-test* adalah $14,76 \pm 3,097$, nilai *post-test* adalah $7,57 \pm 2,580$ dan nilai selisih dari *pre-test post-test* adalah $-7,19 \pm 2,040$. Berdasarkan hasil uji hipotesis *paired t-test* nilai sig (2-tailed) *p-value*=0,000. Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian *acupressure* shenmen (HT7) dan aromaterapi *jasmine* terhadap insomnia pada pasien kanker.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden

Peneliti menyarankan pada pasien kanker dapat terus melakukan intervensi *acupressure* shenmen (HT7) dan aromaterapi *jasmine* secara mandiri dirumah agar dapat membantu menurunkan insomnia.

7.2.2 Bagi Perawat Komunitas Paliatif

Bagi perawat komunitas paliatif, peneliti menyarankan agar perawat komunitas dapat memberikan terapi *acupressure* shenmen (HT7) dan aromaterapi *jasmine* pada pasien kanker yang mengalami insomnia.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan menggunakan menggunakan *diffuser* serta menambah variabel dependen seperti kecemasan dan nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zhou ES, Clark K, Recklitis JC, Obenchain R, Loscalzo M. Sleepless From The Get Go: Sleep Problems Prior To Initiating Cancer Treatment. *Int J Behav Med*. 2018;25(5):502–16.
2. Harrold EC, Idris AF, Keegan NM, Corrigan L, Teo MY, O'Donnell M, et al. Prevalence Of Insomnia In An Oncology Patient Population: An Irish Tertiary Referral Center Experience. *JNCCN J Natl Compr Cancer Netw*. 2020;18(12):1623–30.
3. Bella B. Respon, Koping, dan Adaptasi Pasien pada Saat Terdiagnosis Kanker: Studi Fenomenologi. *Din Kesehat*. 2017;8(1):78–92.
4. Jakobsen G, Gjeilo KH, Hjermsstad MJ, Klepstad P. An Update On Prevalence, Assessment, And Risk Factors For Sleep Disturbances In Patients With Advanced Cancer—Implications For Health Care Providers And Clinical Research. *Cancers (Basel)*. 2022;14(16):1–13.
5. Reynolds-Cowie P, Fleming L. Living With Persistent Insomnia After Cancer: A Qualitative Analysis Of Impact And Management. *Br J Health Psychol*. 2021;26(1):33–49.
6. Davis MP, Goforth HW. Long-term And Short-term Effects Of Insomnia In Cancer And Effective Interventions. *Cancer J (United States)*. 2014;20(5):330–44.
7. kementrian kesehatan RI. Panduan Pelaksanaan Hari Kanker Sedunia. 2020; Available from: <https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>
8. Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2019. Penyakit Kanker Di Indonesia Berada Pada Urutan 8 Di Asia Tenggara Dan Urutan 23 Di Asia.
9. Global cancer observatory [Internet]. 2022. Estimated Number Of New Cases From 2022 To 2030, Both Sexes, Age [0-85+] All Cancers.
10. Prevalensi Kanker Berdasarkan Diagnosis Dokter Menurut Provinsi (Per Mil), 2013-2018. *Kementeri Kesehat RI*. 2018;53(9):1689–99.
11. Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2020. Prevalensi Kanker Di Jawa Timur 2013 Dan 2018.
12. Andini S, Siswandi A, Anggunan A, Setiawati OR. Hubungan Stadium Kanker Payudara Dengan Insomnia Pada Penderita Kanker Payudara Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi

Lampung. *J Kesehat Tambusai*. 2022;3(1):271–9.

13. Hananta L, Benita S, Barus J, Halim F. Gangguan Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Dharmais Jakarta Gangguan Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Dharmais Jakarta Sleep Disturbance On Breast Cancer Patients In Dharmais Cancer Hospital. 2014;13(2):84.
14. Aisy R. Insomnia Pada Penderita Kanker Payudara Yang Sedang Menjalani Kemoterapi. *J Med Karya Ilm Kesehat*. 2020;5(1).
15. Saras T. Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis Untuk Tidur Berkualitas [Internet]. Wahyu Anita, editor. semarang-central java: Tiram Media; 2023. 82 p.
16. National Sleep Foundation. [thensf.org](https://www.thensf.org). 2020. National Sleep Foundation. Available from: <https://www.thensf.org/do-i-have-insomnia/>
17. Levenson JC, Kay DB, Buysse DJ. The Pathophysiology Of Insomnia. *Chest*. 2015;147(4):1179–92.
18. Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Groselj L, Ellis JG, et al. European Guideline For The Diagnosis And Treatment Of Insomnia. *J Sleep Res*. 2017;26(6):675–700.
19. Ikhsan MN. Dasar Ilmu Akupresur Dan Moksibusi. Pertama. MNI, editor. Bhimaristan Publishing; 2017. 261 p.
20. Son C gue. Clinical Application Of Single Acupoint (HT7). *Integr Med Res*. 2019;8(4):227–8.
21. Bahçecioğlu Turan G, Özer Z, Yanmış S, Aksoy A. The Effects Of Self-Acupressure On Pain, Fatigue, And Sleep Quality In Colon And Pancreatic Cancer Patients Receiving Chemotherapy. *Cancer Nurs*. 2023;Publish Ah(6):457–66.
22. Zheng LW, Chen Y, Chen F, Zhang P, Wu LF. Effect Of Acupressure On Sleep Quality Of Middle-Aged And Elderly Patients With Hypertension. *Int J Nurs Sci* [Internet]. 2014;1(4):334–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.10.012>
23. Meylana N. Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang 2016. *J Holist Nurs Sci*. 2015;2(2):28–37.
24. Wang J, Zhao H, Shi K, Wang M. Treatment Of Insomnia Based On The Mechanism Of Pathophysiology By Acupuncture Combined With Herbal Medicine: A Review. *Med (United States)*. 2023;102(11):1–11.

25. Wu P, Cheng C, Song X, Yang L, Deng D, Du Z, et al. Acupoint Combination Effect Of Shenmen (HT 7 And Sanyinjiao (SP 6) In Treating Insomnia: Study Protocol For A Randomized Controlled Trial. *Trials*. 2020;21(1):1–9.
26. Mehta P, Dhapte V, Kadam S, Dhapte V. Contemporary Acupressure Therapy: Adroit Cure For Painless Recovery Of Therapeutic Ailments. *J Tradit Complement Med* [Internet]. 2017;7(2):251–63. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
27. Sadiman, Susilawati P, Fairus M, Islamiyati. Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia. *Media Inf*. 2022;18(2):73–81.
28. Farrar AJ, Farrar FC. Clinical Aromatherapy. *Nurs Clin North Am* [Internet]. 2020;55(4):489–504.
29. Suganya P. Effectiveness Of Aromatherapy In Insomnia. *Dep Nurs*. 2017;3:96–106.
30. Nagare VD, Gosavi PS, Bagul JD, Sanap BG, Guided. Aromatherapy: Jasmine Oil For Insomnia. *Int J* [Internet]. 2023;8(4):336–43. Available from: www.ijrti.org
31. Sultani A, Mirhosseini Z, Rastaghi S, Rad M. Effects Of Aromatherapy With Jasmine Essential Oil On The Sleep Quality Of Hemodialysis Patients. *J Holist Nurs Midwifery*. 2023;33(1):61–8.
32. Assari NPY, Sutema IAMP. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jasmine (Jasminum Sambac L.) Terhadap Penurunan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. *J Ilm Manuntung*. 2022;8(1):113–9.
33. Hartiningsih SN, Amir SRA, Setyorini A, Isnaeni Y. Aromaterapi Jasmine Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *J Penelit Perawat Prof*. 2023;5(3):1159–66.
34. Cui J, Li M, Wei Y, Li H, He X, Yang Q, et al. Inhalation Aromatherapy Via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles Or Essential Oils On Mood Disorders. *Front Pharmacol*. 2022;13(April):1–15.
35. Wismasari S, Sunardi. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Lansia Tahun. *J Kesehat Tujuh Belas*. 2020;2(1):166.
36. Winarti G, Sembiring M, Tanjung R. Terapi Akupresur Pada Pasien Cancer Yang Menjalani Kemoterapi. *Community Dev J J Pengabd Masy*. 2023;4(1):762–73.
37. Lestari AD, Dkk. Akupresur Dan Aromaterapi Metode Tradisional

Komplementer Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti [Internet]. Penerbit NEM; 2022. 81 p.

38. ER HS. Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian [Internet]. Kartika Wijayanti MK, editor. Magelang; 2018. 77 p.
39. Huong HTX, Alex M, Wan CC, Anh VH, Phuc BT. Pilot Randomized Sham-Controlled Trial Of Self-Acupressure Tomanage The Symptom Cluster Of Insomnia, Depression, And Anxiety In Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Sleep Breath*. 2022;26(1):457.
40. Sharifi Rizi M, Shamsalinia A, Ghaffari F, Keyhanian S, Naderi Nabi B. The Effect Of Acupressure On Pain, Anxiety, And The Physiological Indexes Of Patients With Cancer Undergoing Bone Marrow Biopsy. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2017;29:136–41.
41. Nompo RS. Pengaruh Aplikasi Akupuntur Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sentani Kabupaten Jayapura. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;5(2):241–6.
42. Ceyhan Ö, Taşcı S, Elmalı F, Doğan A. The Effect Of Acupressure On Cardiac Rhythm And Heart Rate Among Patients With Atrial Fibrillation: The Relationship Between Heart Rate And Fatigue. *Altern Ther Health Med*. 2019;25(1):12–8.
43. Wiyatno ER, Pujiastuti RSE, Suheri T, Saha D. Effect Of Accupressure On Quality Of Sleep And Pulse Rate In Patients With Acute Myocardial Infarction. *Belitung Nurs J*. 2017;3(4):360–9.
44. Hmwe NTT, Browne G, Mollart L, Allanson V, Chan SWC. An Integrative Review of Acupressure Interventions For Older People: A Focus On Sleep Quality, Depression, anxiety, And Agitation. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2019;34(3):381–96.
45. Saputra K. Akupunktur Dasar Edisi 2 [Internet]. 2nd ed. Surabaya: Airlangga University Press; 2017. 1–339 p.
46. Moerdowo SM. Teori Meridian Akupuntur. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan; 2014. 1–103 p.
47. Indrayani T, Maulidia Damayanti, Nurul Husnul Lail. The Effect Of Acupressure Therapy On Sleep Quality Of Elderly In Work Area Of Melintang Health Center, Pangkalpinang. *Str J Ilm Kesehat*. 2021;10(1):964–75.
48. Zhang ML. Aromatherapy Unlocked The Essential Guide To Natural Healing [Internet]. Shuttle Systems; 2023. 277 p.

49. Brennan SE, McDonald S, Murano M, McKenzie JE. Effectiveness Of Aromatherapy For Prevention Or Treatment Of Disease, Medical Or Preclinical Conditions, And Injury: Protocol For A Systematic Review And Meta-Analysis. *Syst Rev* [Internet]. 2022;11(1):1–18.
50. Heriyanti W, Wahyu Y, Retno P. Pengendalian Kecemasan Menggunakan Inhalasi Aromaterapi Jasmine Pada Wanita Infertil Dengan Hysterosalpingography. Vol. 14, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2023.
51. Agustina A, Hariyani F, Pasiriani N. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi Jasmine Terhadap Pengurangan Nyeri Menstruasi (Disminorea) Pada Remaja Putri Di Sman 1 Tanjung Selor. *urnal Sains, Teknol dan Kesehat*. 2023;2(4):506–15.
52. Putri MFEP, Murtaqib M, Hakam M. Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Karang Werdha. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 2018;6(3):461.
53. Mutiara D, Amalia I, Masfuri M. Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Komplikasi Hemodialisis pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *J Keperawatan Silampari*. 2021;5(1):348–62.
54. Michalak M. Aromatherapy And Methods Of Applying Essential Oils. *Arch Physiother Glob Res*. 2018;22(2):25–31.
55. Angelucci FL, Silva V V., Dal Pizzol C, Ddk. Physiological Effect Of Olfactory Stimuli Inhalation In Humans: An Overview. *Int J Cosmet Sci*. 2014;36(2):117–23.
56. Mahtani RL. Insomnia In The Cancer Patient: A Complex Problem. *Breast J*. 2017;23(4):385–6.
57. Michael A. Grandner. Sleep And Health [Internet]. Katie Chan, editor. London Wall: Elsevier Science; 2019. 531 p.
58. Imran IM. Buku Modul Daftar Penyakit Kepaniteraan Klinik : Smf Neurologi [Internet]. cetakan pe. Syiah Kuala University Press; 2015. 323 p.
59. Grassi L, Zachariae R, Caruso R, Palagini L, Campos-Ródenas R, Riba MB, et al. Insomnia In Adult Patients With Cancer: Esmo Clinical Practice Guideline. *ESMO Open* [Internet]. 2023;8(6):102047. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.esmoop.2023.102047>
60. Isussilaning Setiawati E, Ulfah M, Dewi P. Gambaran Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Rojinhom Kabushiki Kaisha Yoichi Yonabaruokinawa Jepang. *Semin Nas Penelit dan Pengabd Kpd Masy*. 2021;881–9.

61. Inkiriwang S, Dundu AE, Kaunang TMD. Gambaran Depresi Pada Siswa SMP Di Kecamatan Malalayang Yang Menyandang Obesitas. *Med Scope J*. 2023;5(1):1–8.
62. Binuko RS, Fauziyah NF. Pengaruh Beban Kerja Perawat Terhadap Respon Time Dan Kepuasan Pasien Instalasi Rawat Jalan Di Rumah Sakit X. *Infokes J Ilm Rekam Medis dan Inform Kesehat*. 2022;12(1):15–9.
63. Malan L, Dlamini N. Clinical Practice Guidelines For Insomnia Disorder. *South African Fam Pract*. 2017;59(3):45–51.
64. Harris S, Thorpy MJ, Monderer R. Pharmacologic Treatment Of Insomnia. *Encycl Sleep Circadian Rhythm*. 2023;40(11):174–80.
65. Mukhamad R. Buku Bahan Ajar Keperawatan Komplementer Terapi Akupunktur [Internet]. Lembaga Chakra Brahmana Lentera; 2020.
66. Juli N, Setiawan JS, Harumiaty LL. Pengaruh Kombinasi Akupunktur Dan Formula Bai Zi Yang Xin Tang Pada Klien Insomnia Sindrom Disharmoni Jantung Dan Ginjal Di Yayasan Sosial Dharma Warga Surabaya. 2023;5(2).
67. Amelia W dkk. Pengaruh Foot Massage Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2022;7(1):3–6.
68. Ridla AZ, Amalia Y, Dkk. Kombinasi Foot Massage Dan Aromaterapi Terhadap Gangguan Pola Tidur Dan Hemodinamik Pada Pasien Kanker Kolon. *J Keperawatan*. 2023;21(1):56–64.
69. Hamzeh S, Safari-Faramani R, Khatony A. Effects Of Aromatherapy With Lavender And Peppermint Essential Oils On The Sleep Quality Of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2020;2020.
70. Karen MM, Janelins M, Peppone LJ, Kamen C. Yoga For The Treatment Of Insomnia Among Cancer Patients: Evidence, Mechanisms Of Action, And Clinical Recommendations. *Oncol Hematol Rev*. 2014;10(02):164.
71. Julianti, Ratih Dimas Siregar T. Terapi Musik Dalam Mengatasi Burnout Perawat [Internet]. pertama. Mulyasari Dini Wahyu, editor. Pradina Pustaka; 2023. 76 p.
72. Sunaringtyas W, Ishariani L, Wahyuningtiyas RA. Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *J Keperawatan Respati Yogyakarta*. 2017;4(1):76–9.
73. Ketut SL. Meditasi Mencapai Hidup Bahagia [Internet]. Suryani Institute for Mental Health; 2020. 110 p.

74. Zhao Y, Liu JE, Lewis FM, Nie ZH, Qiu H, Han J, et al. Effects Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy On Breast Cancer Survivors With Insomnia: A Randomised Controlled Trial. *Eur J Cancer Care (Engl)*. 2020;29(5):1–12.
75. Bastien CH, Vallières A, Morin CM. Validation Of The Insomnia Severity Index As An Outcome Measure For Insomnia Research. *Sleep Med*. 2001;2(4):297–307.
76. Schulte T, Hofmeister D, Mehnert-Theuerkauf A, Hartung T, Hinz A. Assessment Of Sleep Problems With the Insomnia Severity Index (ISI) And The Sleep Item Of The Patient Health Questionnaire (PHQ-9) In Cancer Patients. *Support Care Cancer* [Internet]. 2021;29(12):7377–84. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06282-x>
77. MD, Mary Anne Tablizo. Insomnia Severity Index (ISI). *Am Thorac Soc* [Internet]. 2023; Available from: <https://www.thoracic.org/members/assemblies/assemblies/srn/questionnaires/isi.php>
78. Niu S, Wu Q, Ding S, Wu L, Wang L, Shi Y. Comparison Of Three Measures For Insomnia In Ischemic Stroke Patients: Pittsburgh Sleep quality Index, Insomnia Severity index, and Athens Insomnia Scale. *Front Neurol*. 2023;14(August):1–9.
79. Nisa, Zuhrotun F, Hidayati MN, Putri, Ratriany A, Rahayu P. Bahan Pangan Pencegah Kanker. siti, editor. depok, sleman, D.I. Yogyakarta: UGM PRESS; 2021. 138 p.
80. Hakim N, Anugrahwati R. Hubungan Karakteristik Orang Tua Dengan Pengetahuan Tentang Faktor Risiko Kanker Pada Anak. *J Ilm KEPERAWATAN ALTRUISTIK*. 2019;2(1):1–9.
81. Nugrahaeni A. Kanker Dan Pencegahannya [Internet]. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia; 2023. 160 p.
82. Bukhtoyaro O V, Samarin DM. Pathogenesis Of Cancer: Cancer Reparative Trap. *J Cancer Ther*. 1975;56(2):503–19.
83. Jones A. Pathology Of Cancer: Causes , Pathophysiology , Diagnosis , Prevention And Treatment *Journal Of Medical & Surgical Pathology*. *J Patol Medis Bedah*. 2023;08(.02):1–2.
84. Junaidi I. Hidup Sehat Bebas Kanker - Mewaspada Kanker Sejak Dari Dini Ed. 1. Rapha Publishing. 2014. p. 146.
85. Krisdianto BF. Perawatan Kanker Paliatif Di Rumah. pertama. Ns. Fitri Mailani, M.Kep, Ns. Mulyanti Roberto MK, editor. Andalas University

Press; 2019. 100 p.

86. Septina F, Mardiyantoro F, Merlya, Winias S. Mengenal Terapi Radiasi Dan Kemoterapi Bagi Dokter Gigi [Internet]. pertama, s. malang: Universitas Brawijaya Press; 2020. 162 p.
87. Tim CancerHelps. Stop Kanker [Internet]. yunita indah, editor. cianjur, jagakarsa jakarta: agromedia 1; 2019. 2016 p.
88. Fitriatuzzakiyyah N, Sinuraya RK, Puspitasari IM. Terapi Kanker Dengan Radiasi: Konsep Dasar Radioterapi Dan Perkembangannya Di Indonesia. *Indones J Clin Pharm*. 2017;6(4):311–20.
89. McDowell S. How Immunotherapy Is Used To Treat. *Am Cancer Soc* [Internet]. 2019;1–26. Available from: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/6678.00.pdf>
90. Dahiya S, Ahluwalia MS, Walia HK. Sleep Disturbances In Cancer Patients: Underrecognized And Undertreated. *Cleve Clin J Med*. 2013;80(11):722–32.
91. Chun W, Chao D, Qi H, Dongliang Z, Zhenmei L, Jia L. Pharmacological and non-pharmacological treatments for insomnia. *Medicine (Baltimore)*. 2021;100(31):e26678.
92. Kurniawan W, Agustini A. Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan; Buku Lovrinz Publishing [Internet]. Rahmawati A, editor. Cirebon, Jawa Barat: CV. RUMAH PUSTAKA; 2021. 30–49 p.
93. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. 4th ed. Lestasi PP, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2016. 454 p.
94. Hidayat AA. Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif [Internet]. Aulia, editor. surabaya: Health Books Publishing; 2015. 259 p.
95. Adiputra IMS, Trisnadewi NW, Oktaviani, Ni Putu Wiwik D. Metodologi Penelitian Kesehatan. Ronal Watrianthos JS, editor. Denpasar: Yayasan Kita Menulis; 2021. 326 p.
96. Hardani, Andriani Helmina, Uatiawaty Jumari D. Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Pertama. Abadi H, editor. C.V Pustaka Ilmu. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Editor;; 2020. 1–535 p.
97. Noor HRZZ. Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif [Internet]. Yogyakarta: Deepublish; 2020. 223 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_penelitian_kualitatif_dan_kua/v37LEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Definisi+operasional+metodologi+penelitian+kesehatan&pg=PA112&printsec=frontcover

98. Jasmin M, Risnawati, Siregar RS, Dkk. Metodologi Penelitian Kesehatan. Mubarak, editor. Eureka Media Aksara; 2023. 1–155 p.
99. Falah SN, Yuliawuri Hartiyowidi, Raudah Siti D. Metodologi Riset Kesehatan. Mubarak SIp, editor. Vol. 01. Eureka Media Aksara; 2023. 1–61 p.
100. Michaud AL, Zhou ES, Chang G, Recklitis CJ. Validation Of The Insomnia Severity Index (Isi) For Identifying Insomnia In Young Adult Cancer Survivors: Comparison With A Structured Clinical Diagnostic Interview Of The Dsm-5 (Scid-5). *Sleep Med.* 2021;81:80–5.
101. Fauzi A, dkk. Metodologi Penelitian. Pena Persada. 2022. 248–253 p.
102. Masturoh I, T. NA. Metodologi Penelitian Kesehatan. Kemenkes; 2018. 307 p.
103. Kamaruddin I, Florensia W, Dkk. Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif [Internet]. Neila Sulung IM, editor. Global Eksekutif Teknologi; 2023. 130 p.
104. H., Abdul Aziz Alimul, Mukarromah N, Ananditha A chandra. Modul Praktikum Metodologi Penelitian Keperawatan. UM Surabaya Publishing. 2021.
105. Sumantri HA. Metodologi Penelitian Kesehatan [Internet]. ketiga. Murodi M.A FE, editor. jakarta: Prenada Media; 2015. 262 p.
106. Anang SH, Rina N. Riset Keperawatan: Lovrinz Publishing [Internet]. pertama. Cirebon, Jawa Barat: LovRinz Publishing; 2021. 1–147 p.
107. Gati NW, Dewi PS, Prorenata P. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiyah Surakarta J Nursing)*. 2023;4(1):22–7.
108. Sumirta IN, Laraswati AI. Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *J Gema Keperawatan*. 2017;8(1):20–30.
109. Supriadi D, Santoso MB, Supriantini NP. Penatalaksanaan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Melakukan Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Holistik J Kesehat*. 2023;17(4):294–303.
110. Erwani E, Nofriandi N. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. *Jik- J Ilmu Kesehat*. 2017;1(1):123–32.
111. Rejo Mulyo WT. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada

Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir. Prof Heal J. 2022;4(1):10–7.

112. Nurhidayati I, Wulan AN, Halimah H. Pengaruh Relaksasi Autogenic Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di Rsd Bagas Waras Klaten. J Keperawatan Respati Yogyakarta. 2018;5(September):444–50.
113. Werdani YDW. Pengaruh Acupressure Titik HT7 Shenmen Terhadap Latensi Dan Durasi Tidur Pasien Kanker Pasca Terapi. JPK J Penelit Kesehat. 2023;13(2):66–72.
114. Khasanah S, Fitriyanti D. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi di SMC Telogorejo. J Kesehat Masy dan Ilmu Gizi. 2023;1(4).
115. Jehan S, Masters-Isarilov A, Salifu I, Zizi F, Jean-Louis G, Pandi-Perumal SR, et al. Sleep Disorders In Postmenopausal Women HHS Public Access. J Sleep Disord Ther. 2015;4(5).
116. Jehan S, Auguste E, Hussain M, Pandi-Perumal SR, Brzezinski A, Gupta R, et al. Sleep And Premenstrual Syndrome. J Sleep Med Disord. 2016;3(5):1–17.
117. Taufik R, Chrisnawati, Andi CL. Pengalaman Suami Dalam Mendampingi Istri Dengan Kanker Payudara Yang Sedang Menjalani Kemoterapi. Jksi. 2019;4:1–10.
118. Kamariyah N. Peran Dukungan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Dengan Kanker Payudara Selama Menjalani Masa Kemoterapi. Jmj [Internet]. 2020;40–55.
119. Efendi S, Agus AI, Syatriani S, Amir H, Alam RI, Nurdin S, et al. The Effect Of Benson Relaxation On Quality of Sleep Of Cancer Patients. Open Access Maced J Med Sci. 2022;10(G):99–104.
120. Souza RC da S, dos Santos MR, das Chagas Valota IA, Sousa CS, Costa Calache ALS. Factors Associated With Sleep Quality During Chemotherapy: An Integrative Review. Nurs Open. 2020;7(5):1274–84.
121. Rampes S, Ma K, Divecha YA, Alam A, Ma D. Postoperative Sleep Disorders And Their Potential Impacts On Surgical Outcomes. J Biomed Res. 2020;34(4):271–80.
122. Lee KC, Chao YFC, Lin YP, Wang HC. Effectiveness Of Self-Administered Acupressure For Family Caregivers Of Advanced Cancer Patients With Insomnia: A Randomized Controlled Trial. Cancer Nurs. 2021;45(1):E1–9.
123. Fauzia S, Ardiyanti Anis, Risqa Arisdiani Diffa. Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Trimester III. J Ilm Kedokt dan Kesehat [Internet]. 2023;2(3):99–112.

124. Takiguchi Y, Matsui M, Kikutani M, Ebina K. The Relationship Between Leisure Activities And Mental Health: The Impact Of Resilience And Covid-19. *Appl Psychol Heal Well-Being*. 2023;15(1):133–51.
125. Desa DI, Dua B. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. 2020;3(1):1–11.
126. Halperin D. Environmental Noise And Sleep Disturbances: A Threat To Health? *Sleep Sci* [Internet]. 2014;7(4):209–12. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2014.11.003>